

Наше сердце бьется около 110.000 раз в сутки. Нормальная частота сердечных сокращений в состоянии покоя составляет 60-80 ударов в минуту. Каждое из этих сокращений начинается с электрического импульса, возникающего в особых клетках сердца.



Аритмии - это нарушения сердечного ритма или проводимости, проявляющиеся изменением частоты и силы сердечных сокращений, возникновением преждевременных или внеочередных сокращений или изменением последовательности сокращения предсердий и желудочков сердца.



Природа аритмии может быть самой разнообразной, но это всегда сигнал о неполадках в работе организма, который никогда нельзя оставлять без внимания. Если сердце бьется слишком медленно - все органы не получают достаточного количества крови; если же слишком часто - наш «мотор» не успевает отдыхать и полноценно наполняться кровью, что тоже ведет к снижению сердечного выброса. Результат в обоих случаях одинаков - кислородное голодание.

Причины аритмий

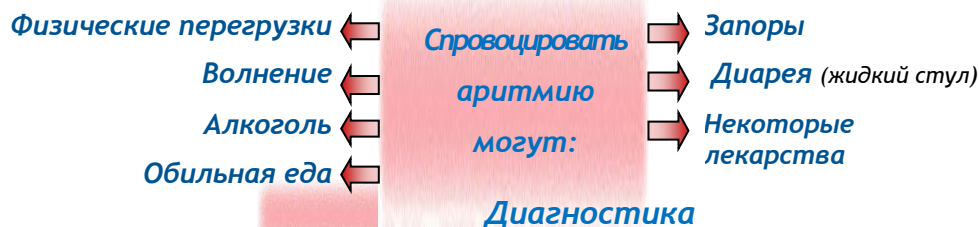
Заболевания сердца:

- ▶ ишемическая болезнь сердца (ИБС);
- ▶ гипертоническая болезнь;
- ▶ хроническая сердечная недостаточность;
- ▶ пороки сердца (чаще - порок митрального клапана);
- ▶ кардиомиопатии;
- ▶ воспалительные заболевания миокарда - миокардиты;
- ▶ врожденные аномалии проводящей системы.

Заболевания других органов и систем:

- ▶ патология щитовидной железы (обычно гипертиреоз);
- ▶ болезни надпочечников (феохромоцитома);
- ▶ гормональные расстройства в климактерическом периоде;
- ▶ сахарный диабет, особенно в сочетании с ожирением и повышенным артериальным давлением;
- ▶ поражение сердца при остром или хроническом отравлении алкоголем («сердечная аритмия праздничных дней»);
- ▶ электролитные нарушения (недостаток калия и магния).

Иногда аритмия развивается после хирургических вмешательств, инсульта, психоэмоциональных перегрузок. Но в некоторых случаях даже после тщательного обследования пациента не удается точно установить причину нарушения ритма.



Аритмия - повод для обязательного обращения к врачу!

Первичную диагностику нарушений сердечного ритма проводят на основании электрокардиограммы (ЭКГ), которая позволяет установить тип аритмии, а в некоторых случаях и выявить основное заболевание.

Для уточнения диагноза используются такие методы, как:

- ▶ **холтеровское мониторирование** - непрерывное наблюдение за электрической активностью сердца на протяжении суток. Для этого вида исследования используют портативный прибор, который снимает ЭКГ человека в течение 24 часов и передает данные на компьютер. Холтеровское мониторирование позволяет отследить отклонения от нормы, которые появляются нерегулярно или носят приступообразный характер.
- ▶ **чреспищеводная ЭКГ** - исследование, позволяющее выявить скрытые нарушения сердечного ритма и проводимости. Выполняется с помощью тонкого электрода, который вводится через пищевод до области расположения клеток-проводителей ритма сердца. В это время врач регистрирует ЭКГ с помощью стандартных датчиков, закрепленных на руках, ногах и груди обследуемого.
- ▶ **ультразвуковое исследование (эхокардиография)**. Позволяет оценить анатомию и функцию сердца, что помогает выявить причину возникновения проблем в его работе.



- **коронароангиография** - исследование сосудов сердца с использованием рентгеноконтрастных веществ. Этот способ позволяет оценить проходимость артерий сердца, особенности их строения, состояние шунтов после операции АКШ.

С целью выявления причин, которые вызвали аритмию у больного, врач может назначить дополнительное лабораторное исследование крови, мочи, рентгеноконтрастные и радионуклидные методы диагностики.

Профилактика возникновения аритмий

Для надежной профилактики аритмии в первую очередь необходимо эффективно лечить те заболевания, которые стали причиной нарушения ритма работы сердца. Среди них могут быть митральный стеноз, атеросклеротический кардиосклероз, пороки сердца, тиреотоксикоз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия. Кроме того, необходимо ограничить воздействие факторов, усугубляющих течение заболевания: курение, прием алкоголя, нервное и физическое перенапряжение.

Здоровый образ жизни - обязательная составляющая часть лечения аритмии, которая предусматривает:



- **соблюдение принципов здорового питания.** Питание при аритмии должно быть основано на нежирных продуктах и растительной пище. Важно принимать пищу небольшими порциями, так как переполненный желудок раздражает рецепторы блуждающего нерва, который угнетает функции водителя сердечного ритма - синусового узла. Необходимо также избегать приема пищи на ночь. Приступ перебоев могут провоцировать кофе, крепкий чай и спиртные напитки. Поскольку возникновению аритмии может способствовать нарушение электролитного обмена, в рацион следует включать продукты, богаты калием и магнием (мед, курагу, тыкву, кабачки, грецкие орехи).

- **выполнение физических нагрузок.** Для предупреждения аритмии важна регулярная умеренная физическая активность общей продолжительностью неделю (утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, разрешение врача допускаются ходьба на лыжах, бег трусцой).



- **отказ от вредных привычек** - курения, спиртных напитков.
- **профилактику стрессов.** Важный аспект приступов аритмии - спокойное эмоциональное состояние. Для этого можно практиковать аутотренинг, при стрессовых ситуациях - принимать легкие седативные препараты (настои валерианы, пустырника и т.д.). Важен также дневной отдых и полноценный (не менее 8 часов в сутки) сон.
- **поддержание массы тела и показателей холестерина и глюкозы в норме.** Пациенты, страдающие диабетом и атеросклерозом, должны следить за уровнем сахара и холестерина в крови. Поскольку избыточный вес создает дополнительную нагрузку на сердце, рекомендуется соблюдение низкокалорийной диеты.



Фитотерапия может дополнить прием лекарственных препаратов, назначенных врачом, но никогда не заменит их.

Слушайте свое сердце и будьте здоровы!

Авторы: Мороз-Водолажская Н.Н. – руководитель Городского кардиоцентра;

Козич О.Ю. – врач-аритмолог Городского кардиологического центра

Редактор: Олешкевич Е.А.

Компьютерная верстка и дизайн: Макеев Ю.О.

Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

